24.064 Šalát zelerový s mrkvou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zeler	2,00	1,60	3,50	2,80	3,50	2,80	5,00	4,00
mrkva	3,00	2,40	4,00	3,20	4,00	3,20	5,00	4,00
olej olivový	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40
soľ	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07
ocot	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30
voda	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00
hmotnosť porcie v g	50		80		80		100	

Receptúra

Výrobný postup
Zeler a mrkvu umyjeme, očistíme, postrúhame na jemnom strúhadle, zalejeme nálevom z vody, octu, soli a cukru. Zjemníme olejom , premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	145	35	0,46	1,1	0,6	5,0	1,4	24,0	0,5	0,51	0,0	0,0	2,6	0,0
B	201	48	0,71	1,1	0,6	7,6	2,1	37,0	0,8	0,68	0,0	0,0	4,0	0,0
C	201	48	0,71	1,1	0,6	7,6	2,1	37,0	0,8	0,68	0,0	0,0	4,0	0,0
D	275	66	0,95	1,7	0,9	10,1	2,8	50,2	1,0	0,85	0,0	0,0	5,4	0,0